



いよいよ3学期が始まりましたね。3学期はあっという間に過ぎてしまいます。冬休みで生活リズムが乱れてしまった人も、進級・進学に向けて、気持ちを新たにスタートしましょう！

「一年の計は元旦にあり」ということばがあります。物事をやり遂げるにはまず最初に計画を立ててから実行すべき、という意味です。3年生は受験勉強で忙しい人も多いと思いますが、ゴールするためにはペース配分が大切。無理のない日々を送れるよう、もう一度チェックしてみましょう。勉強だけではなく、健康チェックも忘れずに！



力ゼでつらいとき 楽になるのはどっち？



急にゾクゾク寒気がしてきたら

- ✓ 暖かくする
- ✓ 熱が上がらないように冷やす



せきが出てつらいときは

- ✓ 一度すると出やすくなるので我慢
- ✓ 無理に止めずに、環境をよくする

ウイルスなどの病原体の弱点は、熱に弱いこと。このためウイルスなどが体に入ってくると、脳は、「いつもより体温を上げろ」と命令を出します。ウイルスと戦う免疫細胞たちも熱が上がると活性化するので、発熱にはダブルの効果があるのです。

「脳が決めた体温」に上がるまでは寒気を感じてゾクゾクします。体温を早く上げるために暖かい部屋、暖かい服装、温かい飲み物を飲んで、ゆっくり休むのが正解です。



つらいせきも、じつは体の働きの一つ。ウイルスや病原体をのどの分泌液でくるんで外に出す役割があります。とはいっても強い咳が止まらないとつらいですね。せきは出るごとに体力を奪います。夜も眠れないと免疫力まで下がってしまいます。

せきはがまんをするより、小さく細かく出すようにしましょう。体力の消耗を少なくできます。またのどが乾燥すると出やすくなるので、部屋の湿度は60%以上にして、温かい飲み物も飲みましょう。ハチミツやキンカンなどのどにいいものを入れるのもおすすめです。

持続可能な開発目標 【SDGs】

世界を
変えるための
17の目標

SDGs（エスディージーズ）は「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」の略称です。国連サミットで加盟国の全会一致で採択された、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない（leave no one behind）」ことを誓っています。SDGsは発展途上国のみならず、先進国自身が取り組むユニバーサル（普遍的）なものです。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



SDGsの活動や取り組みは政府だけではなく、一般企業、自治体、NGO、教育機関など、あらゆる団体で行われています。

目標達成のための身边な例

- マイボトルやマイバッグの使用
 - 正しい知識で感染症を予防する
 - 生活習慣病への注意
(健康的なライフスタイルづくり)
 - 電気や水などの資源の節約
 - プラスチック製品の使用を避ける
 - 海を汚さないようにする
- 認証マーク入りの商品を購入する
- 認証バーム油「RSPO認証」
 - 熱帯雨林を保護する「レインフォレスト・アライアンス認証」
 - 海のエコラベル「MSC認証」
 - 養殖水産物のエコラベル「ASC認証」
 - 環境に優しい森林認証制度「FSC認証」

最近では、いろんな会社やお店の入り口にSDGsのロゴが掲示されています。どのような活動に参加されているのかを調べてみると、みなさんとの意外な接点がみつかり、普段は気に留めていなかった会社やお店が、今までよりも身近に感じられるかもしれません。

また、目標達成のために一人ひとりができることのヒントが隠されているかもしれない、見かけたらぜひ調べてみてくださいね。

